BAB 9

Pendidikan Luar Kelas

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan berbagai kegiatan luar sekolah, di antaranya adalah:
- kemah (camping)
- P3K

Uraian Materi

Kegiatan luar sekolah sering disebut dengan ekstra kurikuler. Banyak hal yang dikerjakan dalam kegiatan luar sekolah, di antaranya adalah les, kursus, kepanduan atau pramuka, dokter cilik atau UKS, dan lain-lain. Dalam kegiatan luar sekolah ini kalian nanti akan mengenal praktik perkemahan (camping) dan P3K.

Sumber: www.potlot-adventure.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.suarapembaruan.com [21 Juni 2009]

Gambar 9.1 Kegiatan luar sekolah

Perkemahan merupakan kegiatan di alam terbuka dengan menginap di dalam tenda. Perkemahan perlu direncanakan dengan matang untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Perlengkapan dan peralatan pendukungnya harus dipersiapkan dengan baik. Keterampilan memasang tenda dan mengatasi luka-luka ringan sudah dikuasai dengan baik. Artinya keterampilan penyelamatan dan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) sudah dimiliki oleh peserta kemah.

Kegiatan perkemahan dapat menumbuhkan nilai-nilai positif, antara lain:

1. Menambah keakraban dan persaudaraan.
2. Memupuk cinta kasih dan kecakapan/keterampilan.
3. Melatih kemandirian dan kerja sama.

Bagaimana cara memilih tempat yang aman untuk berkemah? Tahukah kalian cara-cara memasang tenda dan mengatasi luka-luka ringan di dalam melaksanakan perkemahan? Jawaban dari kedua pertanyaan tersebut di atas terdapat dalam materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai-nilai kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa.
2. Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa.

Pemilihan Tempat Untuk Mendirikan Tenda Perkemahan dan Teknik Dasar Pemasangannya

Berkemah merupakan kegiatan di alam terbuka. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan dan lebih mendekatkan kepedulian pada alam. Kegiatan di alam terbuka seperti berkemah bermanfaat untuk rekreasi, pendidikan, pengetahuan, dan mengenal alam lebih dekat. Di samping itu juga, berkemah dapat melatih kemandirian, kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa.

Agar perkemahan berjalan dengan baik dan lancar serta terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan, maka perencanaannya harus dilakukan dengan baik dan matang.

Ada dua hal yang harus diperhatikan dalam melakukan kegiatan perkemahan, yaitu memilih lokasi dan memasang tenda. Berikut ini kalian akan dikenalkan cara memilih lokasi perkemahan yang baik dan memasang tenda yang nyaman. Mari kita simak bersama-sama uraian materi berikut ini.

1. Memilih Lokasi

Perkemahan untuk seusia siswa kelas VII biasanya dilakukan secara beregu dan pemilihan tempatnya tidak jauh dari sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Di dalam memilih lokasi perkemahan, hendaknya di tempat yang aman, nyaman, dan jauh dari bahaya. Bahaya bisa berasal dari makhluk hidup maupun lingkungan alamnya.

Beberapa contoh bahaya yang berasal dari makhluk hidup, antara lain:

a. binatang buas, misalnya ular, macan, dan anjing;
b. perampokan; dan
c. virus atau bakteri, misalnya air yang kotor.

Adapun beberapa contoh bahaya yang berasal dari lingkungan alam, di antaranya:
a. banjir,
b. tanah longsor,
c. badai/angin kencang, dan
d. pohon tumbang.

Berkemah biasanya dilakukan dengan waktu yang lama dan menginap. Oleh sebab itu, dalam memilih lokasi hendaknya memperhatikan tempat yang:

a. Tidak jauh dari sumber air
   Dalam memilih lokasi perkemahan hendaknya di dekat atau tidak jauh dari sumber air, seperti dekat sungai tempat pemandian umum.
b. Tidak terlalu jauh dari permukiman penduduk
   Mengapa memilih lokasi perkemahan harus dekat dengan permukiman penduduk? Kita harus sadar bahwa dalam suatu alam terbuka, risiko atau bahaya selalu ada. Sebagai antisipasinya, jika terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan, kita mudah mencari pertolongan atau perlindungan dari penduduk sekitarnya.
c. Tidak terlalu jauh dari lokasi yang menyediakan kebutuhan bahan pokok
   Siapapun yang akan ikut serta dalam perkemahan, minimalnya membawa bekal secukupnya. Jika bekal yang kita bawa habis, kita bisa mencari tambahan kebutuhan pokok tersebut di pasar/warung yang menyediakan.
d. Tidak terlalu jauh dari lokasi pusat pelayanan kesehatan
   Tidak semua peserta/penghuni perkemahan mempunyai tenaga atau ketahanan fisik yang memadai. Oleh karena itu, untuk memudahkan dalam perawatan kesehatan, lokasi perkemahan yang kita pilih hendaknya dekat pusat pelayanan kesehatan.
e. Tidak terlalu jauh dari jalan umum
   Maksud dan tujuannya memilih lokasi perkemahan tidak jauh dari jalan umum adalah agar segala bentuk transportasi tidak mengalami kesulitan. Misalnya, barang bawaan yang terlalu berat tidaklah mungkin kita panggul berlama-lama. Tentunya, kita membutuhkan kendaraan transportasi yang mudah untuk menjangkau ke lokasi.

2. *Teknis Dasar Memasang Tenda*

Di atas tadi telah diterangkan, bahwa di kelas VII biasanya kemah (*camping*) dilakukan secara beregu dan memilih lokasi tidak jauh dari sekolahnya. Kemudian, bagaimana kita dalam menyiapkan segala peralatan dan memasang tendanya? Mari kita perhatikan bersama-sama.

a. Perlengkapan yang harus disediakan dalam melakukan perkemahan adalah:
   1. tenda/terpal ukuran 2 x 3 m,
   2. pasak/paku dari kayu sebanyak 10 buah,
   3. tali temali lebih kurang 20 m,
   4. cangkul, dan
   5. dua batang bambu masing-masing 2 m.
b. Teknis pemasangan tenda secara sederhana dapat dilakukan sebagai berikut:
   1. letakkan dua batang bambu kira-kira berjarak 3 m,
   2. ikatkan tali di ujung kedua bambu tersebut,
   3. pasangkan tenda/terpal tepat di tengah-tengah tali,

4. dirikan kedua bambu tersebut,
5. tarik 2 tali ke belakang dan depan, kemudian tancapkan dengan pasak/paku dari kayu,
6. ikatkan pinggiran tenda dengan pasak yang ada dengan jarak 0,5 m, dan
7. buatkan parit di sekitar tenda dengan cangkul yang tersedia.

Dengan demikian, maka berdirilah tenda untuk perkemahan sederhana. Agar terasa hangat ketika tidur, beri alas plastik sebelum kalian menggelar tikar. Pilihlah tikar yang agak tebal, sehingga ketika hujan kita tidak terlalu terpengaruh oleh hawa dingin. Di samping itu, agar terhindar dari binatang melata taburkan garam di sekeliling tenda.

3. Nilai Kerja Sama, Tanggung Jawab, dan Tenggang Rasa

Dalam kegiatan pramuka, setiap peserta dibagi dalam beberapa kelompok/regu. Setiap kelompok/regu memiliki nama, misalnya regu harimau, regu garuda, regu elang, dan sebagainya. Salah satu program dalam kegiatan pramuka adalah kemah. Pernahkah kalian berkemah? Jika pernah, berapa orang anggota dalam regumu? Kegiatan apa sajakah yang pernah dilakukan dalam perkemahanmu?

Dalam setiap tenda perkemahan, terdiri atas beberapa anggota kelompok atau regu. Setiap kelompok atau regu dipimpin oleh seorang ketua. Di setiap kelompok atau regu, mereka saling bekerja sama dalam melaksanakan kewajibannya, baik ketua maupun anggota regu, masing-masing memiliki tugas dan tanggung jawab. Tanggung jawab seperti apakah yang harus dijalankan di setiap regu, dan bagaimana bentuk kerja samanya?

Bentuk kerja sama dalam setiap kelompok atau regu adalah, misalkan dalam membuat tenda perkemahan. Sebelum berangkat, setiap anggota diberi tanggung jawab untuk membawa segala perlengkapan kemahnya. Kemudian setelah sampai di lokasi, setiap anggota saling bekerja sama untuk mendirikan tenda. Masing-masing menyiapkan perlengkapan bawaannya, untuk kemudian dilakukan perakitan sebagaimana diuraikan dalam teknis dasar pemasangan tenda di atas. Itulah bentuk kerja sama dan tanggung jawab dalam pemasangan tenda.

Contoh lain kerja sama dalam perkemahan adalah menyiapkan masakan untuk makan bersama. Setiap anggota diberikan tugas dan tanggung jawab untuk dilaksanakan memasak bersama. Ada yang memasak nasi, ada yang menyiapkan bumbu masak, dan ada pula yang mencuci piring sehabis makan. Mereka harus menjalankan sesuai dengan tugasnya masing-masing.

Apabila dalam menjalankan tugasnya dirasa tidak merata, maka salah satu pihak yang merasa lebih ringan harus mau membantunya. Satu sama lain dalam kelompok harus tertanam tenggang rasa yang mendalam. Ibarat pepatah, senasib sepenanggungan. Artinya, mereka sama-sama satu nasib dalam menjalankan kewajiban, dan sepenanggungan dalam belajar.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.2 Kegiatan bersama dalam berkemah

Adapun nilai-nilai yang terkandung dalam kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa adalah:

a. kebersamaan menjadi terjalin lebih erat,
b. solidaritas atau tenggang rasa,
c. berpikir matang/dewasa.

B. Penyelamatan dan P3K, terhadap Jenis Luka Ringan serta Nilai Kerja Sama, Tanggung Jawab, dan Tenggang Rasa

1. Pendidikan Penyelamatan Apabila terjadi Bahaya atau Kecelakaan

Di dalam melakukan suatu kegiatan, misalnya bekerja, belajar, wisata, bermain, atau berolahraga, ada kalanya sering terjadi bahaya atau kecelakaan. Adapun langkah-langkah awal pendidikan penyelamatan adalah sebagai berikut.

a. Menyelamatkan jiwa korban
   Seseorang yang menjadi korban di mana dan kapan saja, tindakan yang pertama adalah menyelamatkan jiwa korban. Jiwa korban adalah hal yang penting yang harus ditolong.
b. Mencegah terjadinya cidera yang parah
   Jika terjadi kecelakaan atau bahaya, tindakan yang perlu diambil adalah mencegah terjadinya cidera yang parah. Cidera yang parah juga terjadi pada saat penyelamatan yang salah dan tergesa-gesa, biasanya luka menjadi infeksi, atau patah tulang.
c. Mencegah atau mengurangi sakit
   Korban kecelakaan atau bahaya biasanya merasakan rasa sakit. Sehingga dengan adanya penyelamatan si korban berkurang rasa sakitnya.
d. Menghilangkan rasa ketakutan
   Perasaan rasa takut terhadap si korban selalu menyelimuti, misal luka tambah parah atau kehilangan anggota badan, dan lain-lain.

2. Prinsip dan Peraturan Penyelamatan

Prinsip yang harus diperhatikan dalam pendidikan keselamatan adalah:

a. Sikap tenang (tidak panik), tindakan yang harus dilakukan tidak tergesa-gesa, perhatikan si korban, lakukan tindakan secara hati-hati.
b. Perhatikan pernapasan si korban
   Korban kecelakaan atau bahaya, apapun perlu perhatian tentang pernapasan si korban, misalnya napas tersengal-sengal, napas terganggu, atau pernapasan terhenti.
c. Hentikan pendarahan
   Hentikan pendarahan apabila terjadi, karena apabila tidak segera dilakukan akan menimbulkan kematian.
d. Mengamankan si korban
   Si korban harus diamankan dari bahaya/kejadian yang akan timbul lagi, misalnya di jalan raya dan di sungai.

e. Lakukan penyelamatan di tempat
Sebelum di bawa ke dokter, korban harus ditolong di tempat yang aman.

f. Lakukan tindakan penyelamatan dengan cepet, tepat, dan hati-hati
Perhatikan pertolongan secara cepat dan tepat pada diri si korban, yang membahayakan tubuh korban.

Pendidikan keselamatan juga perlu diperhatikan, apabila terjadi korban secara massal (banyak), misal korban tsunami, gempa, gunung meletus, keracunan, atau kecelakaan di laut, darat, dan di udara. Korban yang masih bernapas kita prioritaskan, pendarahan, shock, patah tulang, luka-luka atau memar.

3. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) terhadap Jenis Luka Ringan

Kegiatan P3K lebih mengutamakan pada pertolongan pertama, artinya korban sebelum dibawa ke rumah sakit terlebih dahulu dilakukan penyelamatan. Misalnya, terjadi kecelakaan terkena pisau dengan luka yang terlalu dalam. Sambil menunggu kendaraan atau pertolongan medis tiba, sebaiknya dilakukan tindakan penyelamatan seperti pembalutan dengan diberi betadin dan sebagainya.

Pertolongan pertama dilakukan untuk memberikan perawatan pada korban sebelum pertolongan yang lebih lanjut diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan yang lain. Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

Macam-macam luka adalah sebagai berikut;

a. luka memar, kena pukul,
b. luka gores,
c. luka tusuk,
d. luka potong,
e. luka bacok,
f. luka robek,
g. luka tembak, dan
h. luka bakar.

Dasar pertolongan luka dengan pendarahan keluar:

a. Hentikan pendarahan.
b. Ditinggikan bagian yang luka.
c. Luka dibersihkan dengan air (mercurnochook 2%).
d. Diberi bubuk sulfanilaid.
e. Luka ditutup dengan kain kasa steril.
f. Segera dibawa ke dokter apabila luka lebar dan dalam.

Pertolongan pada daerah anggota badan.

1. Di kepala
   - korban ditidurkan terlentang tanpa bantal, jika pingsan, dan
   - lakukan tindakan P3k.

2. Di badan (tubuh) luka tertutup
   Tanda-tandanya berdarah, merah muda, dan berbusa.
   - tidurkan setengah duduk,
   - dikompres dengan es/air,
   - tidak diajak berbicara,
   - beri minum air larutan garam, dan
   - bawa segera ke dokter.
3. Luka di badan (tubuh) terbuka
   - tidurkan setengah duduk,
   - rawat lukanya,
   - beri plester (penahan) agar udara tidak masuk, dan
   - bawa segera ke rumah sakit.
4. Luka melintang di perut
   - tidurkan setengah duduk,
   - luka ditutup,
   - pasang pembalut di daerah luka,
   - tidak boleh diberi minum,
   - tidak disentuh yang luka, dan
   - bawa segera ke dokter.
5. Luka membujur di perut
   - tidurkan telentang,
   - lakukan P3K, dan
   - segera bawa ke dokter.

   Catatan:
   Luka yang tidak segera mendapat pertolongan, akan mengakibatkan:
   - pendarahan,
   - infeksi,
   - cacat, dan
   - shock

Nilai-nilai yang ada dalam melakukan tindakan pendidikan penyelamatan dan P3K adalah:

1. Nilai kerja sama
   Pertolongan dilakukan secara bersama, tidak sendiri akan menumbuhkan kerja sama yang baik, kompak, dan bersatu.
2. Nilai tanggung jawab
   - Tindakan yang cepat, tepat, dan hati-hati.
   - Memberikan pertolongan terhadap korban dengan ikhlas.
3. Nilai tenggang rasa
   - Ikut merasakan penderitaan si korban.
   - Membantu sesamanya.
   - Perikemanusia.

Kegiatan Individu

1. Lakukan pertolongan pertama pada saat terjadi pendarahan ringan temanmu!
   a. Apa yang kamu siapkan?
   b. Bagaimana cara mengatasinya?
   c. Apa tindakan selanjutnya?
2. Apa yang akan kamu lakukan ketika kamu melihat peristiwa kecelakaan lalu lintas, terjadi di depanmu?
   a. Tindakan pertama = ...
   b. Tindakan kedua = ...
   c. Tindakan ketiga = ...

Rangkuman

Kemah adalah aktivitas di alam terbuka dengan menginap di dalam tenda. Tempat berkemah yang dipilih hendaknya aman, nyaman, dan jauh dari bahaya. Nilai-nilai positif dari perkemahan adalah kebersamaan, kerja sama, tanggung jawab, dan tenggang rasa.

P3K berfungsi memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan sebelum dibawa ke rumah sakit. P3K membutuhkan peralatan dan obatan-obatan yang memadai untuk menolong korban kecelakaan. Jangan panik ketika melihat korban. Perasaan harus tenang, hati-hati, sigap, dan tanggap.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini yang *bukan* perlengkapan yang harus dibawa untuk berkemah adalah ....
   a. tenda
   b. tongkat
   c. senapan
   d. tali/tambang
2. Istilah asing untuk berkemah adalah ....
   a. camping
   b. diving
   c. climbing
   d. hiking
3. Dari segi pendidikan, manfaat yang didapat dari perkemahan adalah ....
   a. rasa tanggung jawab
   b. hidup sederhana
   c. kesadaran akan kekuasaan Tuhan
   d. belajar cepat mengambil keputusan

4. Berikut ini yang *bukan* manfaat berkemah di alam bebas adalah ....
   a. melarikan diri
   b. meningkatkan kesehatan
   c. rekreasi
   d. menambah ilmu pengetahuan
5. Menjelajah alam dari sudut sosial bermanfaat untuk ....
   a. kesempatan saat berkemah bersosialisasi dan mengembangkan diri di masyarakat
   b. kesadaran akan sang pencipta
   c. menguji dan melatih keterampilan
   d. meningkatkan kebugaran jasmani
6. Tujuan pertolongan di alam bebas adalah untuk memberikan ....
   a. pertolongan pertama
   b. memberikan rasa nyaman dan ketenangan pada korban kecelakaan
   c. perawatan pada korban setelah mendapat kecelakaan
   d. perawatan setelah pertolongan yang lebih mantap diberikan oleh petugas kesehatan
7. Jika korban berdarah, tindakan yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. biarkan luka apa adanya
   b. ikat dengan kain bagian yang terluka
   c. tekan tempat pendarahan kuat-kuat
   d. letakkan bagian pendarahan lebih tinggi
8. Bahaya yang ditimbulkan dari alam adalah ....
   a. binatang buas
   b. orang jahat
   c. binatang melata
   d. banjir
9. Sebagai sarana untuk perenungan kebesaran Tuhan, kepercayaan diri, dan mencintai alam adalah manfaat dari aspek ....
   a. rekreasi
   b. pendidikan
   c. sosial
   d. ekonomi
10. Langkah awal penyelamatan terhadap korban kecelakaan yang terjadi adalah ....
   a. menelepon polisi
   b. memberitahu keluarganya
   c. menyelamatkan jiwa korban
   d. mencari identitasnya

II. *Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.*

1. Sebutkan perlengkapan perkemahan!
2. Bagaimana cara memberi pertolongan patah tulang?
3. Jelaskan manfaat berkemah!
4. Apa kegunaan kompas dalam penjelajahan?
5. Bagaimana cara mengatasi mimisan?

III. Ujian Praktik

1. Praktikkan cara mendirikan tenda!
2. Lakukan kegiatan menjelajah alam di perkemahan bersama-sama teman sekelasmu! Temukan kondisi alam yang rusak dan tentukan penyebabnya!

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.